

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE

Les recettes et les vins de Bordeaux



POULET CROQUANT & FRITES DE CAROTTES

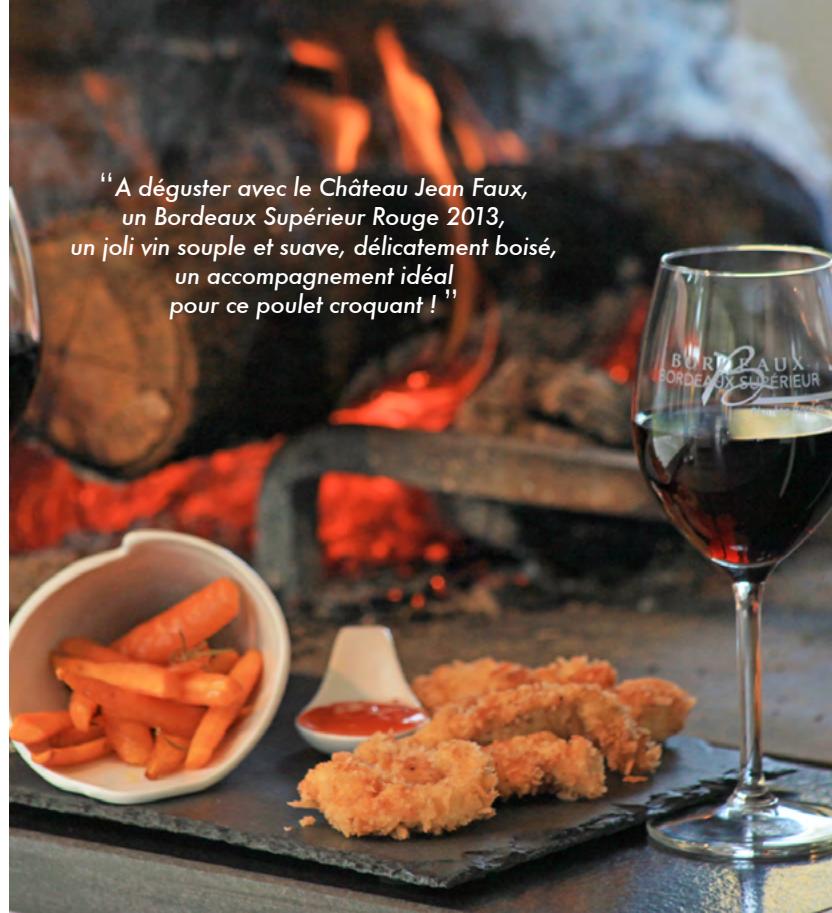
Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes,
visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 30 mn

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 1 fane de carottes nouvelles
- quelques branches de romarin
- 300 gr de filet de poulet fermier ou d'aiguillettes
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 oeufs
- 1 bol de chapelure asiatique (plus croustillante)
- 1 filet d'huile d'olive et une pincée de piment d'Espelette



“A déguster avec le Château Jean Faux,
un Bordeaux Supérieur Rouge 2013,
un joli vin souple et suave, délicatement boisé,
un accompagnement idéal
pour ce poulet croquant !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“Voici un plat croustillant, plein de vitamines et minéraux. Le poulet sans la peau, nous apporte un excellent ration en protéines complètes (29g%), puisqu'il renferme 9 acides aminés essentiels, c'est à dire indispensables à la structure de nos muscles ; sa richesse en potassium permet une excellente contractilité musculaire. Sa chair est pauvre en graisses, très digeste, riche en sélénium, (oligo-élément, non synthétisé par notre organisme) qui prévient la formation des radicaux libres nocifs à notre santé. A noter aussi sa richesse en fer, zinc, vitamines B3 et B6. Nous l'avons accompagné avec des frites de carottes, qui colorent ce plat. Les bienfaits de la carotte sont reconnus avec sa richesse en caroténoïdes, que sont le bêta-carotène, la luteïne, et le zéaxanthine. Ce sont des anti-oxydants, ils sont capables de neutraliser les radicaux libres du corps, ainsi ils diminuent le risque de maladies cardiovasculaires et certaines maladies dues au vieillissement (par exemple la cataracte). Ces caroténoïdes auraient un effet protecteur contre certains cancers. Régalons nous avec ce mets « craquant » pour attaquer l'automne.”

RÉALISATION

- 1 Préparer les frites de carottes. Peler les carottes et les couper en deux. Chaque tronçon doit être émincé en bâtonnets. Répartir les bâtonnets sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Ne pas les entasser. Saupoudrer de romarin frais. Napper d'un filet d'huile d'olive, saler et saupoudrer de piment d'Espelette.
- 2 Faire cuire les bâtonnets 20 min dans le four préchauffé à 150°C. Puis monter le four à 180°C, mélanger les frites avec une spatule puis laisser cuire environ 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 3 Préparer le poulet croquant. Couper le poulet en longues lamelles. Les passer successivement dans la farine, l'œuf battu, puis la chapelure asiatique assaisonnée au piment d'Espelette. Faire frire 2 mn de chaque côté dans un un fond d'huile à frire.



Octobre 2015 - © Agence FLEURIE

Château Jean Faux

Certification bio depuis 2011.

Proche de Saint-Emilion, le terroir s'avère exceptionnel, principalement constitué de côtes argilo-calcaires exposées Sud/Sud-Ouest.

ROBE Pourpre avec des reflets brillants.

NEZ de fruits noirs puissants et confits.

BOUCHE Un joli vin souple et suave, délicatement boisé, du charme.



CONTACT www.chateaujeanfaux.com



Octobre 2015 - © Agence FLEURIE